

通信 杉並 ウエストサイズ物語

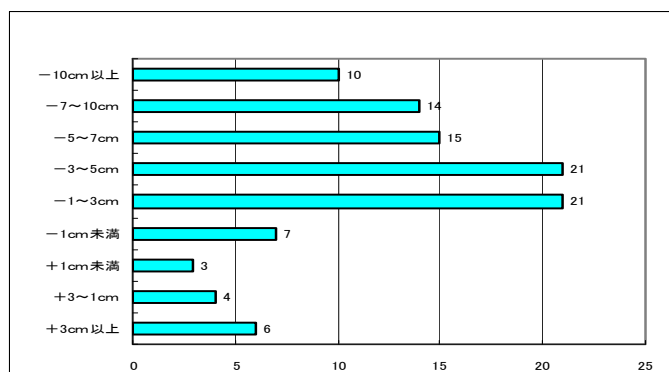
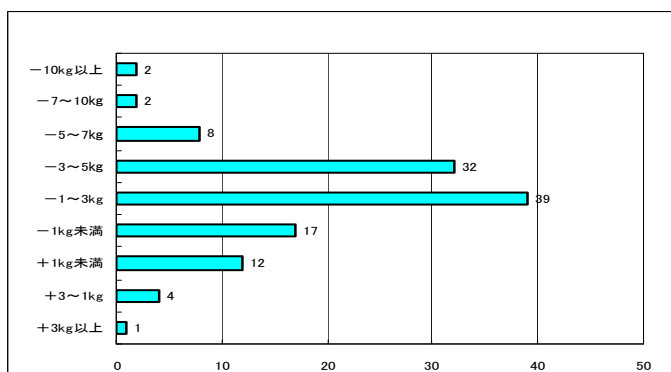
—平成21年12月 第4号—

21年度の「杉並ウエストサイズ物語」のチャレンジャーの挑戦も、10月31日(土)で無事に終了しました。皆様の取り組み結果はいかがでしたか？結果はともかく、この5ヶ月間、生活習慣の改善に取り組んでいただいた皆様に、心から拍手をお送りいたします。

12月～3月は忘年会やお正月など飲食の機会が多いうえに、寒くて体を動かすことが少なくなります。チャレンジャーOBの皆様は、くれぐれも、「寝て食べて」の生活にならないよう、チャレンジ期間の生活を思い出し、この期間を乗り切ってください。

今回の通信は、皆様の取り組みのまとめとチャレンジャーさんからの体験談を中心にお送りします。

一人当たり平均、体重2.2kg、
腹囲4.4cm減りました！！



体重の減少

1kg以上、体重が減少したチャレンジャーは約7割強になりました。体重の減少は1kg～5kgの範囲の方が多く、この5ヶ月間の取り組みとしては、リバウンドしにくい適正な体重減少だったと思われます。一番減ったチャレンジャーは10kgでした。

腹囲の減少

腹囲が減少したチャレンジャーは8割強になります。今回、腹囲の減少は1cmから10cm以上と減り方は非常に幅広くなっております。

歩く、体を動かすなど、身体活動を活発に行ったチャレンジャーの方が腹囲は順調に減りました。一番減ったチャレンジャーは21cmです。

体重や腹囲の減少に励みになったこと

- 「毎日体重計に乗る」「ダイアリーをつける」「万歩計等の記録計を身につける」
- 周囲から「やせたね」「すっきりしたね」等の賞賛
- 家族や仲間と一緒に取り組む、家族・友人からの励まし・応援

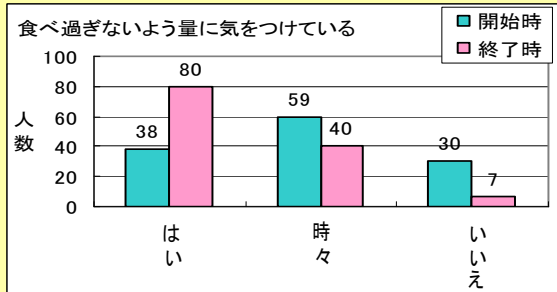
体重計に乗るのが怖い！なんて言っていてはダメ。いつも自分の体と向き合っていきましょう。

減量の取り組みも、一人では長続きせず楽しくありません。周囲の協力や叱咤激励、賞賛等、やはり人とのかかわりの中でこそ、達成感があります。そしてもうひとつ、鏡に写った自分をほめましょう。「なんとなく姿勢がきれいね」「笑顔が素敵」……とにかく何でも。自分の頑張りを認めましょう。

チャレンジ前の6月と比べて、

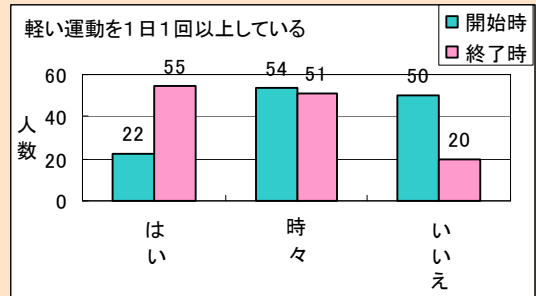


チャレンジャーの生活、
こんな風になりました！



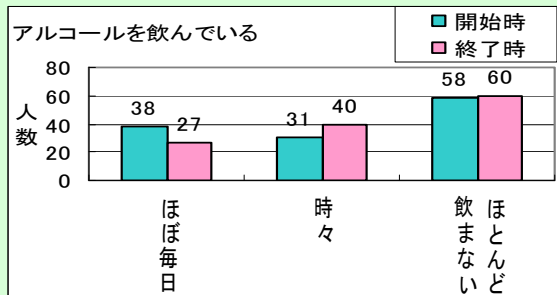
食事

5割以上の方が食べ過ぎないように食事制限をするようになりました。食事バランスはチャレンジ前から気を使っている人が多かったようです。しかし、早食いの人は未だ半数以上いるようです。



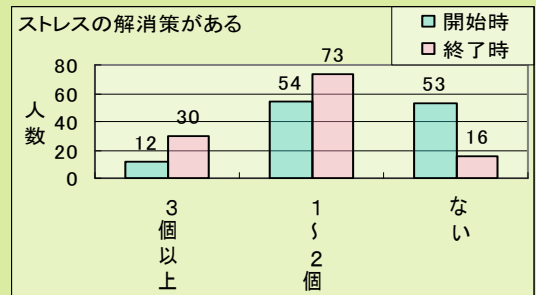
運動

4割以上の方が1日に1回は軽い運動をするようになりました。活動的な生活をしている人もチャレンジ前の2倍以上に増えました。



お酒

アルコールは毎日飲んでいただた人の数人が、飲む回数を減らすようになりました。また、1回の摂取量を少なくする人も少し増えました。



ストレス解消

ストレスの解消方法を見つけた人が増えました。チャレンジを機に、運動の楽しさに目覚めた人も多いのではないのでしょうか。

※上記は開始前と終了時のアンケートを両方提出頂いた方の集計結果です。

教えて！成功した人はどんな工夫をしたの？



食事編

- ・食事量を意識しカロリーを考えてとるようになった。
- ・玄米食に変えた。
- ・家計簿に野菜のページを作った。
- ・手作りお弁当にした。
- ・野菜中心にメニューを考えた。
- ・「夜 9:30 以降食べない」は完全に習慣化した。



- ・夕食の食べ過ぎをコントロールできるようになった。過食すると翌日朝の体重が簡単に増えることに気づいた。
- ・運動時にスポーツドリンクを止め、お茶にし、体重を少し減らせた。
- ・一日の運動量にてらして次の日の食事の量(カロリー)を考えて食事をしている。

運動のススメ

- ・ちょっとした時間でも体を動かすようになった。
- ・通勤時、職場の最寄駅から車→徒歩往復 50 分にした。
- ・歩くことの楽しさを発見し、万歩計の数字が多くなる事を喜びとする事を覚えた！
- ・夫婦で散歩(速歩)をするようになった。くじけそうになっても相手がいる。
- ・姿勢良く1日一万歩を目標とした。



アルコールを減らしたい！

- ・お酒を水割りに変更。
- ・飲酒を週 2 日以内に行っている。(以前はほぼ毎日飲酒)
- ・飲み会の機会が多いがウーロン茶にしている。

ストレスを解消しながら

- ・運動で心地よい疲れを感じながら寝る。
- ・仲間と会うことで励ましあいながら頑張る。

感想・その他

- ・家族の為にと思い参加したが、気が付いたら自分の方が真剣に取り組み、生活習慣を見直す必要を実感させられた。
- ・減量して血圧が下がり、健診で医者にほめられた。
- ・今までの生活を見直し健康に歳をとるための方法を知るよい機会になった。今後も現状を維持できるよう頑張る。



運命の日 10月31日(土) 健康都市杉並ファロ2009

会場には、チャレンジャー48人が集合。最終アンケートの結果をもとに「腹囲や体重が減少したで賞」「宣誓書どおりに成果を出したで賞」「楽しく健康生活できたで賞」「家族や仲間も健康にしたで賞」「これからもがんばりま賞」「団体賞」の表彰が行われました。

腹囲 20cm 減ったという報告をうけ、会場からは「ほー」という歓声が……。 「会社の制服のズボンが大きくなり、総務から怒られました」というエピソードには、会場から笑いが、野菜中心の食事を心がけ家族に幸せを運んだチャレンジャーや、ボイストレーニングを始めたチャレンジャーからは、鍛えたのどを披露していただき、和やかな表彰式となりました。

長崎宏子さんの講演、「水泳とのちょっといい話」では、水泳は①汗をかいているように見えない②暑いのが苦手な人にもいい③浮力に支えられ関節に負担がかからない④水着になると体型を確認できる、なのでお勧めというお話がありました。ただし！水泳の後のビール、アイスには要注意です！



それでは、代表で表彰された二名のチャレンジャーさんの体験談を公開！

**散歩につき合わされバテバテの愛犬
をサポートに頑張りました!**



何気なく眺めていた区の広報、偶然目にとまったウエストサイズ物語、何となく参加してみようかと応募、強い目的意識もないままのスタートでした。スーパーチャレンジャーコースを選び支援講座(高井戸保健センターでも受講)、実践ダイアリー、ライフコーダの分析結果、2週間に一度の定期報告と予想以上のメタボ撃退ツールと格闘する日々の始まりです。

それまでも犬の散歩、健康水泳など運動を取り込んだ生活習慣は身につけていましたが、改めて体重&腹囲の目標値を設定すると、不思議なもので俄然やる気が湧いてきました。自転車中心の外出は「歩き」に変化、時間に余裕さえあれば30~50分なら迷わずにテクテク歩きを選択。朝の犬の散歩もついつい調子に乗り、真夏の頃は愛犬たちのほうが「いい加減にしてくれワン!」と辟易のバテバテ状態でした。水泳前に腹筋周りのストレッチを取り入れるなど、消費カロリー増加にも努力を重ねました。

でもでも結果万々歳ではないのです! 摂取カロリー調整の努力が足りません。意識はしたものの食欲と酒の誘惑をコントロールできないまま、あっと云う間に5か月が経過。体重の大幅減量(10kg)は叶わなかったけれど、腰回りは程よく締まり新着のウエストサイズ85のデニムズボンが心地よい今日この頃。久しぶりに会う人達から「痩せたんじゃないの!」との声を頂き、日々の運動は老後への“健康投資”なりと、ウエストサイズ物語の主人公になりつつあります。

最後に愛犬たちにも少し嬉しい話、「最近お宅の犬たち少し痩せましたね」との声を耳にするようになりました! 尤もドッグフードは適量しか与えていません(ハイ!)

チャレンジャーの皆様、お元気でしょうか。『腹囲や体重が減少したで賞』を頂きました。面白い事に、今でも、右手が右腰のベルト付近を探っていることがあります。ウエストサイズ物語チャレンジ期間中、肌身離さずベルトの右側に付けていたライフコーダを無意識の内に確認しているのです。もちろん、何も着けていないのですが。

Walking は、平日だけ期間中と同じ早朝の時刻に同じ 200m の高低差がある丘越え区間 3.2Km の通勤ルートで続けています。初めは 30 分以上要していましたが、25 分 20 秒で踏破出来るようになっていました。

思い返すと、この4月に空腹時の体重が 79.90Kg と 80Kg の大台が目前に迫り、このままではいけないと一念発起し、ウエストサイズ物語に応募したのでした。今では、お蔭様で、毎日の Walking と健康管理で 68Kg 台をキープ出来ています。私に影響してか、同僚が今月初めから、Walking を始めましたし、義母もバスに乗車するところを歩くようになりました。毎日、昼食を摂るレストランでは、献立表をアラカルトも含めてすべてのメニューにカロリーやたんぱく質等成分を表示するようになりました。担当の栄養士さんは、私のリクエストに応じて献立表を変更したとか。私の周りで良い波紋が広がっているようで嬉しいものです。

Walking を始めたころは、1歩1歩を意識して、重たい足を前に出していました。5Kg 程度減量となったあたりでは歩くのが楽しくなり、更に 10Kg 程度の減量したころには、速く歩くことに心地よささえ感じていました。来春は職場が郊外からベイエリアに移るので新しい Walking ルートをどの区間にしようかと地図で探しながら楽しんでいます。



開始前

開始途中8月

カロリー計算や記録をつけるのも楽しみました!